想要获取更多资源吗?

点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提！

冻死不攀缘，
饿死不化缘；
穷死不求缘，
随缘不变，不变随缘，
抱定我们的三大宗旨。
舍命为佛事，
造命为本事，
正命为僧事，
即事明理，
明理即事，
推行祖师一脉心传。

回目录

参禅是开悟的方法

参话头的功夫，需要经过长时间才能有所成就。
一九八○年十二月禅七开示

佛教传到中国之后，演变成五宗，就是禅、教、律、净、密。禅是禅定，教是教理，律是戒律，净是净土，密是持咒。现在是打禅七期间，只讲禅的道理，其它四宗，暂且不谈。

禅那，译为「思惟修」，常想这件事。什么事？就是话头。研究「念佛是谁？」这句话，这叫参禅。其实参话头也是妄想。不过是以妄制妄，以毒攻毒的办法，用一个妄想来消灭多个妄想。参话头的功夫，需要经过长时间才能有所成就。所谓「久参有禅」。

「参」好像用锥子来锥木头一样，不透不停止。不可半途而废，前功尽弃。参禅，第一要忍耐，忍耐到最高峰，就能一念不生。一念不生，就能开悟。所谓「百尺竿头，更进一步」，在百尺竿头上，再向前迈进一步，这时，十方世界现全身。可是，这个法门，要念兹在兹才有效，不能放松，不能放逸。

在《证道歌》上说：

顿觉了，如来禅，六度万行体中圆；
梦里明明有六趣，觉后空空无大千。

顿，就是立刻觉悟一个理，所谓「理可顿悟，事须渐修。」在「事」上要一步一步的修，在「理」上要立刻就明白。顿悟的时候，知道井在那里，可以去取水。没有顿悟的时候，常听辘轳（汲水的工具）响，但不知井在何处？这个譬喻，是说明佛性从什么地方来的？怎能证得佛性？证佛性别无二法，唯一的方法，就是参禅打坐。

六度，是菩萨修行的法门。布施度悭贪，持戒度毁犯，忍辱度瞋恚，精进度懈怠，禅定度散乱，智慧度愚痴。这六度修行圆满，才能开悟。

我们都在作梦，所谓：

人生一场梦，人死梦一场；
梦里身荣贵，梦醒在穷乡。
朝朝是作梦，不觉梦黄粱；
梦中若不觉，枉作梦一场。

在梦中明明有六趣（天、人、修罗、畜生、饿鬼、地狱），等觉悟之后，三千大千世界也化为乌有。为什么？因为没有执着。没有执着，把万事万物都返本还原，又怎能有我相？人相？众生相？寿者相？统统都没有了。有人听到这四相没有了，就不敢修行。误认修到极点，人也没有了，众生也没有了，寿者也没有了，怎么办呢？那么，什么工作也没有了，成为失业的人。

一定要有工作吗？那就继续颠倒吧！修行到了无四相的境界时，就能扫一切法，离一切相，证得诸法实相的道理。所谓「一法不立，万法皆空。」不是说我明白这个道理，而是要真正证得这种一法不立，万法皆空的境界，那时候，无有众苦，但受诸乐。

我们在世界上，不是执著名，就是执着利，或者执着财，或者执着色。所以看不破，放不下。想看破，想放下，又舍不得。为什么舍不得？因为有精细鬼和伶俐虫在作怪，所以把很多事情当面错过，失之交臂，对面不识观世音。观世音菩萨就在我们的对面，我们还要到处去找，这就是受颠倒妄想所支配。

参禅的「参」，就是观。观什么？观照般若。教你念兹在兹观自在，不是观他在。观观自己在不在？自己在，就能参禅打坐，用功修行。若是不在，在那儿打妄想，想入非非。那就身在禅堂，心跑到纽约去观光，或是到意大利去旅行。到处去攀缘，所以就不自在了。

观自在，就是菩萨；观不自在，就是凡夫。观自在，是天堂；观不自在，是地狱。如果观自在，心未跑出，才能行深般若波罗蜜。此身在参禅的时候，继续不断地参，绵绵密密地参。这才是行深般若，找到智慧。得到大智慧，才能到达彼岸。

参禅的秘诀，就是「朝也思，夕也思。」思什么？思「念佛是谁？」今天也参，明天也参，天天在禅堂里行深般若波罗蜜多时，不是在短期能尝到禅的味道。要经过长时间才可以。有了行深般若波罗蜜多时的功夫，才能照见五蕴皆空。

五蕴，又叫五阴。蕴是集聚的意思，阴是遮盖的意思。我们为什么得不到自在？得不到解脱？就因为被五蕴所覆的缘故。五蕴，就是色、受、想、行、识。

（一）色蕴：有障碍为色，有形相为色。色蕴不空，见到色被色尘所迷惑，闻到声被声尘所迷惑，嗅到香被香尘所迷惑，尝到味被味尘所迷惑，触到觉被觉尘所迷惑。如果把色蕴空了，就是内无其心，外无其形，远无其物的境界。

色，有种种颜色，能令你眼花撩乱，认识不清楚，迷迷茫茫，好像瞎子一样。在《道德经》上说：「五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽。」这些境界，都是被色蕴所执着。若能破了色蕴，山河大地、房廊屋舍都空了，就没有这些麻烦了。

所以说，色蕴不空，便执着在色上，若着色上，见惑不能破。
见惑，就是「对境起贪爱」。境界，就是色，对着境界生起一种贪心和爱心，就执着了。见惑有八十八品，如果断尽，就证初果罗汉。我们修道人，先断三界八十八品见惑。然后再断三界八十一品思惑。思惑，就是「迷理起分别」，也就是对一切理认识不清楚。如果断尽三界八十一品思惑，就证四果阿罗汉。

（二）受蕴：就是领纳的意思。境界来了，不加考虑，就接受了，有舒服之感觉。譬如吃一种好东西，觉得很自在，这就是受。穿一件好衣服，觉得很舒服，这就是受。住一间好屋子，觉得很漂亮，这就是受。坐一辆好汽车，觉得很舒服，这就是受。乃至一切身所接受的，觉得不错，这就是受。

（三）想蕴：就是思想的意思。因为五根领受了五尘的境界，就生出种种的妄想，种种的念头。忽起忽落，起了作用，去想色，去想受。

（四）行蕴：就是迁流的意思。随来随去，随去随来，没有停止，川流不息。作善作恶的动机，由妄心所支配，而反应于身口的行为。

（五）识蕴：就是分别的意思。境界来了，就生起分别心。例如：见到美色，生欢喜心；听到恶声，生讨厌心等等的分别。

若能把五蕴破了，才能度一切苦厄，也就是没有一切的灾难。我们为什么有灾难？就因为有我执、有法执，二执不空的缘故。

《永嘉大师证道歌》上说：「五蕴浮云空去来，三毒水泡虚出没。」五蕴本来没有自性，犹如空中的浮云，自然而有，自然而无。不明白这个道理，被五蕴所覆，不得自在，不得解脱。我们修道，就是破五蕴，好像浮云，来，随它来；去，随它去，不需要注意它，不需要执着它。贪瞋痴好像水中的泡一样，本来没有实体，它自己生，它自己灭，不执着就没有了。

在《永嘉大师证道歌》又说：

证实相，无人法，刹那灭却阿鼻业；
若将妄语诳众生，自招拔舌尘沙劫。

实相，就是无相，无所不相，也就是扫一切法，离一切相。可以说返本还原，证得自性清净。到这种境界，也无人，也无法，人法双亡。也没有人执，也没有法执，这就证得实相理体。在刹那之间，能将无量劫以来，所造的无间地狱罪，统统消灭无余。永嘉大师说：「如果我用诳语来欺骗众生的话，我心甘情愿到拔舌地狱，去受尘沙劫那样多的苦。」

我们在禅堂里，要实实在在来修行，好像抽茧丝一样，要有忍耐性，一点一点来抽丝，才不会乱。不可自作聪明找快捷方式，用科学方法来开悟，那是妄想。如果科学能开悟，那些科学家不会在牛角尖里乱钻，早就开悟了，不会有你的分。不要异想天开，还是按部就班来参「念佛是谁」吧！腰酸要忍耐，腿疼要忍耐，忍耐到时候，自然会开悟。所谓：「不经一番寒彻骨，那得梅花扑鼻香？」

各位注意！不要聪明反被聪明误。要晓得一分努力，便有一分功夫，修行讲真功夫，不是口头禅，能说不能行，是无用处。不但对开悟无帮助，反而成为障碍。所以说：「不说话，才是禅。」

一念灵光能彻照天地，与十方三世一切诸佛无二无别。为什么我们不能证得佛的三身、四智、五眼、六通？因为我们凡夫的妄想太多，所以把智慧遮住，没有光明，成为无明。整天起惑、造业，要受生死的苦报。

三身，就是法身、报身、应（化）身。四智，就是成所作智、妙观察智、平等性智、大圆镜智。五眼，就是天眼、肉眼（非人眼）、法眼、慧眼、佛眼。六通，就是天眼通、天耳通、他心通、宿命通、神足通、漏尽通。若没有一切的妄想，就能证得这些境界。这并不是玄妙的理论，而是自然现象，是从实践功夫中得来的，一点也不为奇，这是平常事。

我们从无始劫以来，就被无明所覆，遇不到善知识的指引，不知什么是明心见性（明悟自心，彻见本性）？什么是返本还原（恢复童子身）？我们在参禅，要明心见性，要返本还原。得到解脱，就无罣无碍，远离颠倒梦想，得到究竟涅盘。